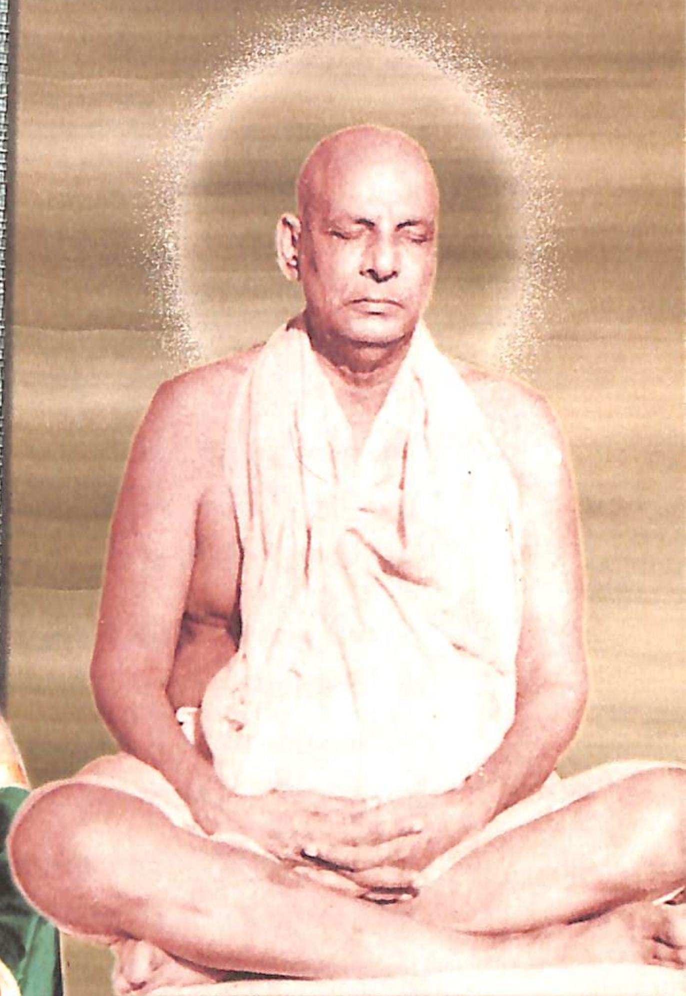
# நான் யார்?







மதுரை சிவானந்த
தபோவன வெளியீடு

***Hari OM***

# DIVINE LIFE SOCIETY

## தெய்வ நெறிக் கழகம்

*Sri Meenakshi Temple, South Adi Street, Madurai-1.*

---

ॐ Weekly Sat-sangs on every Sunday Evening in its premises at Sri Meenakshi Temple.

ॐ Antaryogas (Sadhana Day) once in every three months at Sivananda Tapovanam, Sivananda Nagar P.O. Madurai-8.

ॐ Sivananda Free Medical Camps during the last Sunday of every month sponsored by Banks, industrial Concerns etc.,

ॐ Gurudev's jayanti celebrations in September for a fortnight and more, with multifarious programmes and grand procession around the main streets of Madurai City.

ॐ Conducting Yoga, Pranayam, Meditation classes by "Sivananda Yoga Centre" in the Madurai City.

---

**THE DIVINE LIFE SOCIETY**

Office : 16, Sembi Kinatru Street,

MADURAI - 625 001. Tel : 2624625

# நான் யார்?

ஆக்கியோர் :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்





தமிழாக்கம் :

**ஸ்ரீ சுவாமி விமலானந்தர்**

சுவாமி விமலானந்தரின் மகாசமாதி நான்காமாண்டு நினைவஞ்சலி வெளியீடு

**2005**



Published by:

**சிவானந்த தபோவனம்**

**SIVANANDA TAPOVANAM**

**The Divine Life Society**

Sivananda Nagar Post Office,
MADURAI - 625 008.
Off : 0452-2624265, 2622840

இரண்டாம் பதிப்பு
Copies 1000 - January 2005


# சமர்ப்பணம்

கோடான கோடி மக்களின் வழிகாட்டியாக விளங்கிவரும் ஜகத்குரு சுவாமி சிவானந்தரின் அரிய கருத்துக்களை கொண்டு வெளிவரும் "நான் யார்?" என்ற இந்நூல் பூஜ்ய சுவாமி விமலானந்தரின் மகாசமாதி நான்காமாண்டு நினைவஞ்சலி வெளியீடாக சென்னை திருவொற்றியூர் வழக்கறிஞர் ஸ்ரீ.எஸ்.ஏ.குருமூர்த்தி அவர்களின் நன்கொடையினால் அச்சிடப்பெற்று குருதேவரின் பாதார விந்தங்களில் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

சிவானந்த நகர்
11.01.2005

- சிவானந்த தபோவனம்
மதுரை-8.

**DONOR :**



**Sri S.A. Gurumoorthy**
**Smt. Jeeva Gurumoorthy**
Thiruvotriyur, Chennai - 600 019.

● Printed at **HARIOM GRAPHICS**, Madurai-1. Phone: 0452 - 5371002

6-1



# Gurudev's Foreword

Man tries to probe into space. He studies the heavens. He analyses nature.

But he has not cared to dive within, probe his own heart and mind, and analyise his Antahkarana.

The root of all thoughts is the I thought, "I exist" and therefore "the world exists".

Man's primary duty, therefore, is to understand himself. What is in him is the universe, too. All that the macrocosm contains is hidden in the microcosm, too.

Therefore, enquire "Who am I?; negate the illusory sheaths and realise the Self, here and now.

Atma-Jnana is the prize that this inspiring book has offered to you in Tamil.

May God bless you all.

Sivananda

## ❖ ஆசியுரை



மனிதனது நிஜ சொரூபத்தைக் குறித்த ஞானம் தான் உயர் ஞானமாகக் கருதப்படுகிறது. தன்னைச் சரீரத்தோடு சம்பந்தப்படுத்தி நிற்கும் இழிநிலை தான் இன்றையச் சீர்கேட்டிற்குக் காரணம் என்பது ஆன்றோர் கருத்து. கேடனைத்தும் தன்னைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாததால் தான் என்கிறார் திருமூலர்.

'நான் யார்?' என்ற கேள்வியை நமக்குள்ளேயே எழுப்பி நின்றால், நாம் இந்தச் சரீரமல்ல, மனமுமல்ல என்பது தெரியவரும். 'நான்' என்பது அனைத்திற்கும் அடிப்படையாக அமையும் ஆத்மன் என்ற உண்மை தோன்றி நிற்கும். எனவே தான் 'நான் யார்?' என்ற விசாரத்தில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதைப் பெரியோர்கள் வற்புறுத்தி வந்துள்ளனர்.

சுவாமி விமலானந்தரின் தனக்கே உரித்தான அழகு தமிழில் அழகாக மொழி பெயர்த்துள்ளார். குருதேவரின் இவ்வரிய நூல் மிகத் தெளிவாக நமது நிஜ சொரூபத்தை விளக்குகிறது. அனைவரும் இதை ஆழ்ந்து படித்து அரியதோர் அனுபவத்தைப் பெற்று இன்புறு வார்களாக.

குருதேவரின் சிறந்த பக்தர் திருவொற்றியூர் வழக்கறிஞர் ஸ்ரீ. எஸ்.ஏ. குருமூர்த்தி, ஸ்ரீமதி ஜீவாகுருமூர்த்தி, மற்றும் குடும்பத்தினர் அனைவரும் அனைத்து நலன்களையும் வளங்களையும் பெற்று நீடுழி வாழ குருதேவரைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

சிவானந்த நகர்,
மதுரை-8.

சுவாமி சிவானந்த சுந்தரானந்தா
தலைவர், சிவானந்த தபோவனம்,

 6-1

# நான் யார்?

இந்த உலகம் வேற்றுமையுடையது! புத்திகள் பலவிதம். முகங்கள் பலவிதம். மதங்கள் பலவிதம். கோட்பாடுகள் பலவிதம். நிறங்கள் பலவிதம். ஆனால் ஒரு விஷயம் எல்லாவற்றிலும் பொதுவானதாயிருக்கிறது. நம்மில் ஒவ்வொருவரும் நித்தியானந்தத்தையும், பேரறிவையும், அமரவாழ்வையும், சுதந்திரத்தையும் விரும்புகிறோம். ஆத்ம ஞானத்தினால் தான் இவைகளைப் பெறமுடியும்.

அனைவரும் துக்கக்கலப்பில்லாத சந்தோஷத்தையும் பேரின்பத்தையும் அடையவிரும்புகிறார்கள். ஒவ்வொரு மனித முயற்சியும் அதை அடைவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது.

ஆனால் எந்த இடத்திலிருந்து பேரின்பத்தைப் பெறலாம் என்பது தான் அவர்களுக்குத் தெரியாது. பேரின்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமென்றால் ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறவேண்டும். இந்த அறிவைப் பெறுவதற்கான முக்கிய வழியாதென்றால் ''நான் யார்?'' என்று விசாரிப்பதே.

''நான் யார்?'' என்ற விசாரத்திற்குச் சம்சார சாகரத்தைக் கடந்து செல்வதற்குச் சாத்தியமான மன அமைதியை அளிக்கக்கூடிய சக்தியிருக்கிறது. ஆனால் இந்த விசாரத்திற்கு சூக்ஷ்மமான, கூர்மையான, பரிசுத்தமான புத்தியும், விவேகமும் அபாரமான உறுதியும் வேண்டும். ''நான் யார்? '' என்ற விசாரம் தான் வேதாந்த முறையிலுள்ள ஆத்ம விசாரம்.

மழலைமொழியுடைய குழந்தை முதல் சதா பேசித்தள்ளும் கிழவன் ஈறாக, ஒவ்வொருவராலும் சாமர்த்தியமாகப் பேசப்படுவதும் அவரவர் ஜீவிதத்தில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஆழ்ந்து அனுபவிக்கப்பட்டு வருவதுமான ''நான்'' என்ற சாதாரண விஷயத்தைப்பற்றி நன்கு அலசிப் பார்க்க வேண்டும்.

# 2

இந்த ஸ்தூல சரீரம் (உடல்) 'நான்' அல்ல. இது உணவின் உற்பத்தியே. இது ஜடமயமான கோசத்தாலாக்கப்பட்டது. இது அன்னமயகோசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உணவினால் வாழ்கிறது ; அதில்லையேல் மரிக்கவும் செய்கிறது.

இது சுக்கில - சுரோணிதச் சேர்க்கையால் ஏற்படுகிறது. இது ஏழு தாதுக்களால் அல்லது ஐந்து பூதங்களால் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தோல், மாமிசம், கொழுப்பு, எலும்புகள் எலும்பிலுள்ள ஊன், இரத்தம் இன்னும் அநேக அசுத்தப் பொருள்கள் முதலியன அடங்கிய மூட்டையாக இது விளங்குகிறது.

பிறவிக்கு முன்பும் பின்பும் மரணத்திற்குப் பின்பும் இது நிலைத் திருப்பதில்லை; நடுவிலுள்ள குறுகிய காலம் வரைதான் இருக்கின்றது. இது நிலையற்றது; குழந்தைப் பருவம் யௌவனம், விருத்தாவஸ்தை என்ற மாறுதல்களையடைகிறது. இது இறப்பு, பிறப்பு, வளர்ச்சி, மாறுதல், அழிவு, மரணம் என்ற ஆறு விகாரங்களைக் கொண்டது. இது

ஒரே விதமான சத்துப் பொருளால் ஏற்பட்டதல்ல. இது அநேக விதமாயும் ஜடமாயும் இருக்கிறது. இது மேஜை, நாற்காலி போன்று பார்வைக்குரிய பொருள். கை கால்கள் போன பின்பும் நீங்கள் ஜீவித்துக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள்.

சதை, எலும்பு, கொழுப்பு, அழுக்கு இவைகளின் மூட்டையான இந்த சரீரம், எல்லாவற்றையுமறிபவனும், எல்லா விஷயங்களிலும் எல்லாச் சரீரங்களிலும் ஏற்படுகிற மாறுதல்களை அமைதியுடன் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பவனும், யாவர் உள்ளிலுமிருந்து அரசாட்சியை நடத்துபவனும், வேறொன்றிலிருந்தும் உண்டாகாமல் தானாகவே எழுந்த முதல்வனுமாகிய ஆத்மனாக விளங்குவது எங்ஙனம்?

ஆத்மாவானது நிச்சயம் சரீரத்தை விட வேறாகயிருப்பதனால் அதன் குண விசேஷங்கள், வேலைத்திறன்கள், நிலைமைகள் எல்லாம், தன்னைத் தெளிவு படுத்தக்கூடிய நிலையிலும், பிரித்துக் காட்ட வேண்டிய அவசியமின்றி இருக்கிறது.

நசிக்கும் இந்தச் சரீரம் அல்ல ''நான்''. சரீரத்தை விட்டுப் பிராணன் வெளிச் சென்ற பின் இது மரக்கட்டை போன்று ஆகிவிடுகிறது. இது பிரிந்து தனித்தனி ரூபத்தில் ஆகிறது. இதனால் அசையவோ, பேசவோ முடியாது. சொப்பனாவஸ்தையிலும் நித்திரையிலும் சரீரமானது மரகட்டை போன்று படுக்கையில் கிடக்கிறது.

காலானது சரீரத்தை விட்டுப் பெயர்த்தெடுக்கப்பட்டாலும் அந்த ''நான்'' தங்கி இருக்கிறது. சரீரம் எப்பொழுதும் மாறுதல் அடைந்து கொண்டிருக்கிறது. இது ஜடம். இதற்கு ஆதி அந்தமுண்டு. கர்மத்தின் பலனே இது. இது அவித்தையின் விளைவு.

இது தமோகுணத்தின் ஒருவிதப் பரிணாமமே. நம் புலன்களுக்குப் புலப்படக்கூடிய பொருளாக இது விளங்குகிறது. இது அசுத்தப் பொருட்களால் நிறைந்திருக்கிறது. இதற்கு ஒரு காரணமுண்டு. நீங்கள் எப்பொழுதும் ''எனது சரீரம்'' என்கிறீர்கள். சரீரத்தை விட்டு நீங்கள் வேறாகயிருக்கிறீர்களென்பதையும் சரீரம் உங்களுடைய கருவியே யென்பதையும் இது குறிக்கிறது.

சரீரம் ஓர் உடமை என்பதையும் அதையுடையவன் அதனின்றும் வேறானவன் என்பதையும் இது குறிக்கிறது. கையில் ஊன்றுகோலைப் பிடிப்பது போல, நீங்கள் அதைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். மேனாட்டு நிபுணர்கள் பலர் சூக்ஷ்ம சரீரத்தை ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து பிரித்து தாங்கள் சரீரத்தினின்று வேறென்பதை பார்ப்போர்களுக்கு நிரூபித்திருக்கின்றனர். சொப்பனாவஸ்தையில் ஸ்தூல சரீரத்திற்குச் சம்பந்தமில்லாத முறையில் சூக்ஷ்ம சரீரத்தைக் கொண்டு நீங்கள் வேலை செய்கிறீர்கள்.

ஸ்ரீ சங்கரர், ஹஸ்தாமலகர், விக்கிரமாதித்தியர், மூவரும் தங்களைத் தங்கள் ஸ்தூல சரீரத்தை விட்டுத் தனியாகி வேறு சரீரங்களில் பிரவேசித்திருக்கின்றனர். இதையே பரகாயப் பிரவேசமென்பார்கள். உடலை விட்டு பிரிந்த பூத சரீரங்கள் உருவெடுக்கின்றன. அவற்றின் போட்டோக்கள் பல பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள், சிலரை பற்றிக்கொண்டு அவர்களின் உதவியால் மருத்துவச் சாலையில் வைத்தியர்களைப் போன்று இங்கிலாந்தில் வியாதியஸ்தர்களுக்கு வேண்டிய மருந்துகளைத் தெரிவிக்கின்றன. அவைகள் டைப் அடித்தல் முதலிய பல வேலைகளையும் செய்கின்றன.

நீங்கள் உங்களுடைய ஸ்தூல சரீரத்தை விட்டு வேறானவர்கள் என்பதையும், சதா பரிசுத்தமானதும், எங்கும் நிறைந்ததும், துணையற்றுத் தனிமையாய் இருப்பதும், சுயம்பிரகாசமானதும், தன்னிலடங்கியதும், ஆதி-நடு-அந்தமில்லாததும், இடம்-பொருள்-ஏவல் இவைகளுக்கு அப்பாற்பட்டதும், முக்காலங்களில் நிலைத்திருப்பதும், மாறுபடாதது மான சத்தியப் பொருளை உங்கள் சரீரமாக நினைத்து அதை உண்மை யானது என்று கருதுவதையும் மேற்கூறிய திருஷ்டாந்தங்கள் வெளிப் படுத்துகின்றன.

பிரம்ம சூத்திரத்திற்கு வியாக்கியானம் எழுதியவரும் அத்வைத மஞ்சரியின் ஆசிரியருமான கரூரைச் சேர்ந்த யோகி சதாசிவப் பிரஹ்மம், மன்சூர், ஷாம்ஸ்டெப்ரீஸ், பஞ்சாபிலுள்ள மூல்டானைச் சேர்ந்த சூபி சம்பிரதாயத்திலுதித்த பக்கிரிகள், இவர்கள் யாவரும் சரீரத்தைவிட்டுத் தனித்த தங்களது நிலையை நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கின்றனர்.

யோகி சதாசிவப் பிரஹ்மத்தின் ஒரு கையை ஒரு நவாப் வெட்டி விட்டான். பரநிலையில் வாசம் செய்யும் அவர் இதனால் சிறிதும் பாதிக்கப்படவேயில்லை. அவர் சிரித்துக் கொண்டே சென்றுவிட்டார். தன் சரீரத்தின் மேல்தோல் பூராவும் உரித்தெரியப்பட்டும் ஷாம்ஸ் டெப்ரீஸ் என்பவர் சிறிதளவும் வலி தெரிவிக்கவில்லை.

அவர் ''சோஹம்'' (நானே அவன்) என்கிற ஹிந்து மந்திரத்திற்குச் சமமான 'அனல் ஹக்' என்ற மந்திரத்தையே ஜபித்துக்கொண்டிருந்தார். அவரது சரீரத்தினின்று கீழே சொட்டிய ஒவ்வொரு துளி இரத்தமும் ''அனல் ஹக்'' என்ற சப்தத்தைக் தெரிவித்தது. ஆதலால் சரீரம் ''நான்'' அல்ல. சரீரம் தேங்காயின் ஒடு போன்றது. ஆத்மா வாசம் செய்யக்கூடிய ஒரு வீடுதான் அது.

ஆகையால் இந்தச் சரீரம் ''நான்'' அல்ல. அசேதனமும் அறிவில்லாதது மான இந்தச் சரீரத்திற்கு ''நான்'' என்ற பொருளை நீங்கள் எங்ஙனம் கற்பிக்கலாம்? சரீரமே ஆத்மாவானால் ஆரோக்கியம் அல்லது பிணி காரணமாக உடம்பிலுள்ள சக்தி அதிகரிக்கவோ குறையவோ செய்யும் பொழுது அதற்கு தகுந்தவாறு உங்கள் ஆசைகளும் எண்ணங்களும் அதிகரிக்கவோ குறையவோ செய்ய வேண்டும். ஆனால் அங்ஙனம் ஏற்படுவதில்லை. நீங்கள் சாகும் நிலையி லிருப்பினும் உங்கள் ஆசைகள் தீர்ந்தபாடு இல்லை. அந்த சமயத்திலும் நீங்கள் குணமடையவே ஆசைப்படுவீர்கள். உங்கள் சொத்துக்களை விட்டுப்பிரிய நீங்கள் விரும்புவதில்லை. சரீரத்தில் வாசம் செய்யும் ஆத்மா சரீரத்தினின்று வேறாகயிருக்கிற தென்பதை இது நன்கு விளக்கிக் காட்டுகிறது. சரீரம் நசித்தபின்பும் அது முடிவுக்கு வருவதில்லை.

''நான் பிராம்மணன்'', ''நான் இல்லறத்தான்'', ''நான் ஹிந்து'', '' நான் அரசன்'', ''நான் டாக்டர்'', என்று நீங்கள் சொல்கிறீர்கள். ''நான்'' என்பது ஒரு தனி வஸ்து என்பதை இது நன்கு ருசுப்படுத்துகிறது. பிராமணன், இல்லறத்தான், ஹிந்து, அரசன், டாக்டர், என்பவை யெல்லாம் பற்பல அடை மொழிகளே. எப்படி ''நான்'' என்பது ஒரு பிராம்மணனாகவோ, இல்லறத்தானாகவோ இருக்கமுடியும்? நான் என்பது முற்றிலும் வேறான இனியொரு பொருள்.

"நான் இருக்கிறேன்" என்னும் தோற்றம் உண்மையான, அழியாத ஆத்மாவின் இருப்புத் தன்மையைக் காட்டும் ஒரு அறிகுறியாகும். எல்லாவித அடைமொழிகளும் அறியாமை காரணமாக "நான் இருக்கிறேன்" என்ற பாவத்துடன் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு ஜீவனிலும் "நான் இருக்கிறேன்" "நான் ஜீவிக்கின்றேன்": "அஹம் அஸ்மி" என்ற இயற்கையான உணர்ச்சி இருக்கிறது. உங்களது பூரா அழிவையும் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கவே முடியாது.

ஒருவரும் "நான் இல்லை" "நான் ஜீவிக்கவில்லை", என்று நினைப்ப தில்லை. "நான் இருக்கிறேன்" என்பது நிலைத்து நிற்கிறது. சரீரம் மாத்திரம் எப்பொழுதும் மாறுகிறது. அது தானே பிரகாசிப்பதில்லை. "நான் இருக்கின்றேன்" என்ற தன் பிரகாசத்தினால் அது ஜொலிக்கிறது. அது விழிப்புத் தன்மையில் தோன்றி உறங்கும் தன்மையில் மறைந்து விடுகிறது. மூடமனிதன் தான் சரீரமே என்று நினைக்கிறான். புஸ்தக அறிவு படைத்தவன் தன்னைச்சரீரம், மனது, ஆத்மா இவைகளின் ஒரு சேர்க்கை யென எண்ணுகிறான். தன்னையறியும் முனிவன் தன்னைச் சரீரத் தினின்றும் வேறாக அறிவதோடு, பரமாத்மாவையே தனதாத் மாவாகக் கண்டு, "நானே பிரஹ்மன்" என்று உணருகிறான்.

வேதாந்த சூத்திரம் முழுவதையும் உப நிடதங்களையும் மனப்பாடமாக அறிந்திருப்பினும், உங்களை ஸ்தூல சரீரத்தோடு ஒப்பிடுவீர்களே யானால், ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறாது இருப்பீர்களேயாகில், உங்களது விமோசனத்திற்கு வழியே இல்லை. இந்தச் சரீரத்தை "நான்" என்று நினைப்பது பந்தத்திற்குக் காரணம்.

எல்லாவிதத் துக்கங்களுக்கும் ஆதி காரணமானதும், ஜனனமரணத் திற்கு வித்தானதுமாகிய இந்த "நான்" என்ற எண்ணமானது, ஆத்ம ஞானத்தால், அல்லது "நான் யார்?" என்ற விசாரத்தால் நாசமடைந்த பின், இந்த நாசமே பரிசுத்தமான ஜீவன் முக்தி நிலையின் இருப்பிடமாக விளங்குகிறது.

மூடமனிதனே! சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, தோல், இரத்தம், அழுக்கு இவைகளின் மூட்டையான இந்தச் சரீரத்தை ஆத்மன் என்று நினையாதே, இந்தச் சரீரப் பற்றை விட்டொழி.

இவ்வாறு சரீரத்தை ஆத்மா எனத் தவறாகக் கருதுவதே மனித சங்கடங்களுக்கும், தீராத கேட்டை விளைவிக்கும் ஜனன மரணத்திற்கும் அடிப்படைக்காரணமாயிருக்கிறது. இதை விட்டொழித்தால் ஜனன மரணச்சுழலிருந்து நீங்கள் விடுவிக்கப்படுவீர்கள்.

எனவே எல்லா ஜீவர்களின் உள்ளிலும் வாழ்பவரும், சுயம் ஜோதியும் உண்மை வஸ்துவுமான பரம் பொருளோடு ஒட்டிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் முடிவற்ற பேரானந்ததையும் சாசுவதமான சாந்தியையும் அடைவீர்கள்.

# 3

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற ஞான இந்திரியங்கள் ஐந்தும், வாக்கு, பாணி, பாதம், பாயு, உபஸ்தம் என்ற கர்மேந்திரியங்கள் ஐந்தும் ஆக நம் சரீரத்தை இயக்கும் பத்து உறுப்புகளையும் சேர்த்து அவைகளுக்கு ''நான்'' என்ற பொருளைக் கற்பிக்கலாமா? கூடாது. இப்பத்து அசேதன உறுப்புக்களும் மனதினால் செலுத்தப்படுகின்றன. அவைகளெல்லாம் தன்மாத்திரைகளிலிருந்து உண்டானவைகளே. அவைகள் சுயம்பிரகாசமுடையவையல்ல; அவைகள் சுய ஆதரவு டையவையல்ல.

அவைகளால் மனதின் உதவியின்றி வேலை செய்ய இயலாது. அவைகளுக்கு ஆரம்பமும் முடிவுமுண்டு. ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் சத்துவ குணத்தின் விளைவுகளாகும். ரஜோகுணத்தின் விளைவுதான் ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள். கண்கள், கைகள் அல்லது கால்கள், வெட்டுப் பட்டாலும் ''நான்'' என்பது எஞ்சியிருக்கிறது. நல்ல நித்திரையில் நம் புலன்கள், வேலை செய்வதில்லை. எனினும் உறங்கி விழிக்கும் பொழுது, '' நான் நேற்று இராத்திரி நன்கு உறங்கி மகிழ்ந்தேன்'' எனக் கூறுகிறீர்கள்.

இந்திரியங்கள் ''நான்'' என்ற மூலவஸ்துவாக இருப்பின் இப் பேரின்ப அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்க முடியாது. மேலும் '' எனது கண்'' என்று

நீங்கள் உங்கள் கண்ணைச் சுட்டிக் காட்டுவதிலிருந்து கண் என்ற இந்திரியம் ஒரு உறுப்பு என்றும் இந்திரியங்களை உடையவன் இந்திரியங்களிலிருந்து வேறுபட்டவன் என்றும் நன்கு விளங்குகிறது. எனவே இந்திரியங்கள் "நான்" என்ற மூலவஸ்துவாகாது.

# 4

மேலும் "நான்" என்ற தோற்றம் நம் சரீரத்தை இயக்கும் பிராணனுக்குப் பொருந்துமா? பிராணனும் அந்த "நான்" அல்ல. இது ரஜோ குணத்தின் விளைவே. இது ஜடம் அல்லது அசேதனமாக யிருக்கிறது. நீங்கள் உறங்கும் பொழுது உங்கள் மூச்சு உங்களுடைய சினேகிதனை அழைத்து " ராம கிருஷ்ணா! உங்கள் ஆசனத்தில் அமருங்கள்!" என்று கூற முடியாது, அதற்குத் தனது சுகதுக்கமோ, அல்லது பிறருடைய சுகதுக்கமோ தெரியாது. பிராணனால் இயக்கப்படும் இந்த ஸ்தூல சரீரம் உயிருடையது போல எல்லாவித வேலைகளிலும் ஈடுபடுகிறது.

பிராணனுக்கு ஆதியும் அந்தமுமுண்டு. பிராணாயாமத்தினால் நமக்கு நம் மூச்சை அடக்கவோ நிறுத்தவோ முடியும்.

இதிலிருந்து அடக்குபவன் அடக்கப்பட்டிருக்கும் வஸ்துவிலிருந்து வேறானவன் என்பது தெரிகிறது. சில யோகிகள் பூமிக்கடியில் தங்களை ஒரு மாத காலமாகப் புதைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். அவர்களின் மூச்சு முற்றிலும் நின்று விடுகிறது. எனினும் அவர்கள் தொடர்ந்து வரும் "நான்" என்ற தோற்றத்துடன் வெளிவருகிறார்கள். ரஞ்சித் சிங்கச் சேரியில் பல மாதங்களாக ஒரு பெட்டியில் அடைத்து வைக்கப்பட்ட ஹரிசிங் யோகி தொடர்ந்து வரும் "நான்" என்ற உணர்ச்சியுடன் வெளியே வந்தார். நீரில் மூழ்குவதால் மூச்சுநின்று விட்ட மனிதனுக்குச் செயற்கைச் சுவாச முறையில் மூச்சு வந்துவிடுகிறது.

அவன் தனது பழைய நிலைமையில் திரும்பவும் உயிர் பெற்று விளங்குகிறான். மேலும் "எனது பிராணன்" என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள்.

இது பிராணன் ஒரு கருவி என்பதையும் அதையுடையவன் அதனின்றும் வேறாகயிருக்கிறானென்பதையும் குறிக்கிறது. ஆகையால் பிராணன் ''நான்'' அல்ல.

# 5

மேலும் இந்த ''நான்'' என்ற தோற்றத்தை மனதோடு சம்பந்தப் படுத்தலாமா? மனதும் ''நான்'' அல்ல. அது அசேதனம். மனது எண்ணங்களின் மூட்டையே. இவ்வெண்ணங்கள் எல்லாம் அவற்றைப் பிறப்பிக்கும் மனிதனைச் சார்ந்தவை. எல்லா சிந்தனைகளுக்கும் மூலகாரணம் ''நான்'' என்ற எண்ணம் தான். நினைக்கிறவன் இல்லாவிட்டால் நினைப்பு இருக்காது. எல்லா எண்ணங்களும் இந்த ''நான்'' என்ற எண்ணத்தைச் சுற்றியிருக்கின்றன. மனது அந்தகாரத்தில் வளர்கின்றது. அது மறக்கிறது. அது ஒவ்வொரு நிமிடமும் மாறுகிறது.

இரண்டு தினங்கள் சேர்ந்தாற் போல் ஆகாரத்தை நிறுத்தி விட்டால் அதற்கு நேராக நினைக்க முடியாது. சுஷீப்தி அவஸ்தையில் மனது வேலை செய்கிறதில்லை. மலம், வாசனைகள், ஆசைகள் இவற்றால் மனமானது நிறைந்திருக்கிறது. கோபம் வந்த சமயம் அது தடுமாறுகிறது. பயத்தில் அது நடுங்குகிறது. அதிர்ச்சியில் அது அமுங்கிவிடுகிறது. இவ்வாறு இருக்கையில் மனதை எப்படி சுத்தாத்மாவாகக் கொள்ள முடியும்?

சத்துவ குணத்தின் விளைவே மனம். அது உங்கள் கருவி. ''என் மனம்'' என நீங்கள் கூறுவீர்கள். ஆகையால் மனம் ''நான்'' என்பதற்கு வித்தியாசப்பட்டதாக இருக்கிறது. அதற்கு ஆதியும் அந்தமும் உண்டு. அது மாறும் எண்ணங்களைக் கொண்டது. அது மாறுதல்களுக்கு உட்பட்டது.

எப்பொழுதும் துன்பப்படுவதும் வேதனைப்படுவதும் அதன் தொழில். அது ஆத்மாவால் அறியத்தக்க ஒரு பொருள். அதை ஒரு பொழுதும் அறிவுப் பொருளோடு சம்பந்தப்படுத்துதல் கூடாது. மேலும் மனதையும் எண்ணங்களையும் உங்களால் அடக்க முடியும்.

அடக்குபவன் அடக்கப்படும் வஸ்துவாகிய மனதைக் காட்டிலும் வேறாயிருக்கிறான். கை, கால்கள் முதலியன போலவோ, ஆடைகள் மேஜைகள் நாற்காலிகள் போலவோ, நீங்கள் வசிக்கும் வீட்டைப் போலவோ, அல்லது உங்களது சொத்தைப் போலவோ உங்களுக்கு வெளியில் இருக்கிறது மனம். நித்திரையில் மனமில்லை.

எனினும் நீங்கள் தொடர்ந்து வரும் ''நான்'' என்ற உணர்ச்சியுடன் எழுந்திருக்கிறீர்கள். ஸ்மரணையில்லாதபோது, அல்லது அதைப் போன்ற இதர நிலைகளில் பாதியோ அல்லது முழுசாகவோ மனதின் வேலைகள் நின்று விடுவதைக் கவனியுங்கள்.

அவர்கள் தங்கள் ஞாபக சக்தியையும் ஏனைய சக்திகளையும் அரைகுறையாகவோ முழுசாகவோ இழந்துவிடுகின்றனர். எனினும் ''நான்'' என்றது மட்டும் தங்கியிருக்கின்றது. சில சமயம் இழந்த மனதை அவர்கள் திரும்பப் பெருகின்றனர்.

கெட்ட காரியங்களிலோ அல்லது தப்பான வழிகளிலோ மனம் செல்லும்போது மனசாட்சியால் அது தடுக்கவோ பயமுறுத்தவோ செய்யப்படுகிறது! நீங்கள் மனதிலிருந்து வேறுபட்டவர் என்பதை இதுவே நிரூபிக்கின்றது. ஆகையால் மனமும் ''நான்'' அல்ல.

## 6

புத்தியும் மாறுதலுக்குட்பட்டது. அது உணர்ச்சியற்றதே. அது ஒரு எல்லைக்குட்பட்ட விஷயம். அது புலன்களினால் அறியப்படுவது. அது எப்பொழுதும் இடைவிடாது தோன்றுகிறதில்லை. அயர்ந்த நித்திரையின்போது அது தோன்றுகிறதில்லை.

அதற்கு ஆதியும் அந்தமுமுண்டு. அது துணையற்றுத் தனிமையில் இருப்பதுமல்ல. சுய ஆதரவுடையதுமல்ல. அது உள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவினின்று பிரகாசத்தைக் கடன் வாங்குகிறது. ஆகையால் அது ''நான்'' ஆக இருக்க முடியாது. புத்தி மனிதனுடைய யதார்த்த சொரூபம்

அல்ல. அது ஒரு கருவியே. அது எல்லைக்குட்பட்டது அது காலம், இடம், காரணம் இவைகளுக்கு அடங்கியிருக்கிறது. அது சுயம்ஜோதியல்ல. அது தன் பிரகாசத்தை சுயம்ஜோதியான ஆத்மாவிலிருந்து கடன் வாங்குகிறது.

அதனால் ஜீவிதப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கவோ அல்லது உலகப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கவோ முடியாது. அது உங்களை உள்ளுணர்வின் வாசலில் கொண்டு சேர்க்கும். அது சில சமயம் உங்களை நல்வழியில் கொண்டு செல்லும். மற்ற சமயங்களில் தவறான வழியில் கொண்டு செல்லவோ, ஏமாற்றவோ செய்யும்.

# 7

ஆனந்தமய கோசம் தான் காரணசரீரம் என்பது. மூல அஞ்ஞானம் என்றும் அது அழைக்கப்படுகிறது. ஆழ்ந்த நித்திரையில் அது தனது பூரா விளையாட்டுகளையும் காட்டுகிறது. நீங்கள் நித்திரையிலிருந்து வெளிவரும்போது ஆத்ம ஞானத்தின் ஒளி உங்களிடத்திலில்லை. ஜாக்கிராவஸ்தையிலும் சொப்பனாவஸ்தையிலும் ஆனந்தமய கோசத்தின் விளையாட்டின் ஒரு பகுதி நடைபெறுகிறது.

அது பிரகிருதியின் பரிணாமமே. அது மாறும் குணங்களைப் பெற்றிருக்கிறது. முன் ஜன்மங்களில் செய்த நல்ல காரியங்களின் பலனே அது. அது அசேதனம். அதற்கு ஆதி அந்தமுண்டு. ஆகையால் ஆனந்தமய கோசம் ''நான்'' அல்ல.

''நான்'' என நான் கூறும்போது, ''நான் இருக்கிறேன்'' ''நான் ஜீவிக்கிறேன்'' என்பதை நான் உணர்கிறேன் (சத்பாவம்). ''நான் இருக்கிறேன்'' என்பதை நான் புரிந்து கொள்கிறேன்.

''நானே அறிவுமயம்'' என்பதை நான் உணர்கிறேன் (சித்பாவம்). ''நான் ஆனந்த மயம்'' என உணர்கிறேன் (ஆனந்த பாவம்). மேல்தோல் உரிபட உரிபட வெங்காயம் ஒன்றுமில்லாததாகிவிடுவது போல், சூக்ஷ்ம ஆராய்ச்சியாலும் தற்சோதனையாலும் இந்தச் சிறிய ''நான்'' ஒன்றுமில்லாததாகிவிடுகிறது.

இறுதியில் எஞ்சியிருப்பது சிறிய "நான்" என்ற அநேகம் தோற்றங் களுக்கு எல்லாம் அதிஷ்டானமாகவுள்ள, அல்லது ஆதாரமாக வுள்ள சத்-சித்-ஆனந்தப் பிரம்மமும், மூல வஸ்துவும், நித்தியவஸ்துவு மாகிய "நான்" என்ற சாரமே. ஒரு சிறிய கல்லுக்கு "நான்" என்ற தோற்றமில்லை.

இவ்வாறு ஆராய்ச்சியாலும் தற்சோதனையாலும் ஸ்தூலத்திலிருந்து சூக்ஷமத்திற்குச் சென்று, இறுதியில் எல்லாவற்றிற்கும் அதிஷ்டானமாக உள்ள சாரமே "நான்" என்ற மூலவஸ்துவென்றும், அதனுடைய உண்மை சுபாவம் சச்சிதானந்தம் என்றும் தெரிந்து கொண்டோம்.

உங்கள் கழுத்திலுள்ள சங்கிலியை நீங்கள் மறந்துவிடுவது போலவே, உங்கள் உண்மைச் சுபாவத்தையும் நீங்கள் மறந்து விட்டீர்கள். இப்பொழுது அஞ்ஞானமாகிய திரையை அகற்றி உங்கள் உண்மைச் சுபாவத்தை அறிய வேண்டும். அவ்வளவே தான்!

# 8

இந்த உலகில் எல்லாப் பொருள்களும் அழியக்கூடியவை. எனினும் ஜனங்கள், ஏராளமான நிலப்பரப்புகளை வாங்குகிறார்கள். பல இடங்களில் பிரம்மாண்டமான மாளிகைகளையும் அமைக்கிறார்கள்; இந்த இந்திரிய உலகில் சாசுவதமாகவும் வாழ முயற்சிக்கின்றனர்.

இதுவே சத்பாவமாகும். இது யதார்த்தத்தில் அவர்கள் அமரர்கள் என்பதையே குறிக்கிறது. அன்னியோன்னிய அத்தியாசம் காரணமாக அநித்தியத்தை நித்தியமென்றும், அசுசியை சுசியென்றும், துக்கத்தைச் சுகமென்றும், அநாத்மாவை ஆத்மாவென்றும் அவர்கள் கற்பித்துக் கொண்டனர், இந்த அன்னியோன்ய அத்தியாசம் அவித்தையின் காரணமாக ஏற்பட்டதே.

இதே காரணம் கொண்டுதான் தன் சரீரம் அழுக்கால் நிறைந் திருப்பதை அறிந்தும் மனிதன் தன்னைப்பற்றி " நான் புனிதன்", "நான் சுதந்திரன்" என நினைக்கிறான்.

தான் எந்த நிமிடமும் இறக்கக்கூடுமென்பதை அறிந்திருந்தும் தான் என்றும் சிரஞ்சீவியாகயிருப்பது திண்ணம் என நினைப்பதோடு நில்லாது தன் ஜீவிதத்தையும் இவ்வுலகில் ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளப் பல வழிகளிலும் ஏற்பாடுகளைச் செய்து வருகின்றான். இதுவும் முக்கியப் பொருளாகிய சச்சிதானந்தத்தின் சத்பாவமாகும்.

முட்டாளும் கூட தன்னை அறிவாளியாகவே நினைக்கிறான் ஏனென்றால் யதார்த்தத்தில் அவன் அறிவு மயமே. இது சச்சிதானந்தத்தின் சித்பாவமே. வளரும் குழந்தை எதையும் தெரிந்து கொள்ள ஆசை கொண்டு, அது எப்பொழுதாவது ஒரு புதிய பொருளைக் காணும் போது "அம்மா! இதென்ன? அதென்ன?", என்று பல கேள்விகளைக் கேட்டுத் தாயாரைத் தொந்தரவு செய்கிறது.

இங்கே அறிவுபெறும் ஆர்வம் மிகுதியாயிருக்கிறது. இதுவும் சித்பாவமே. ஒவ்வொருவரும் அறிவு பெற ஆசை கொண்டவர்கள். இது சித்பாவத்தின் தன்மையாகும்.

ஒவ்வொருவரும் சாசுவதமாக நிலைத்திருக்கும் வாழ்வையும், எல்லையற்ற அறிவையும், நித்தியானந்தத்தையும் விரும்புகின்றனர். இதுவே சச்-சித்-ஆனந்தம் எனப்படும். ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தையே தேடி அலைகின்றனர். இதுவே ஆனந்தநிலை. உங்களுக்கு இன்பத்தைக் கொடுப்பதனால் நீங்கள் மாம்பழத்தை விரும்புகிறீர்கள். எல்லாப் பொருட்களையும் விட ஆத்மாவையே நீங்கள் அதிகமாக நேசிக்கிறீர்கள். இதிலிருந்து ஆத்மாவின் தன்மை ஆனந்த சொரூபம், ஆனந்தமயம் என்பது தெரிகிறது. பிரம்மன் சத்சித்-ஆனந்தம். சத் என்றால் உண்மை. எது முக்காலங்களிலும் நிலைத்திருக்கிறதோ அது சத். அதற்கு ஆதி-நடு-அந்தமில்லை. அது சுயம்பு ; தானாகவே தோன்றியது. அது மாறாத வஸ்து (நிர்விகல்பம், கூடஸ்தம்). உண்மை என்ற வஸ்துவில் உலகம் வசிக்கிறது. உண்மையிலிருந்து உலகம் தோன்றுகிறது.

உண்மையில் உலகம் ஒடுங்குகிறது. உண்மை என்ற ஒரே ஒரு பொருள் தான் எல்லா ஜீவராசிகளிடத்தும் அதிஷ்டானமாகவும் ஊடுருவியும் நிற்கிறது. உண்மைதான் அமர வாழ்க்கையையும் பயமின்மையையும் அளிக்கிறது.

சித் என்பது சுய அறிவு. சித்தில் இந்திரியங்கள் கிடையாது. அது சுயம்பிரகாசமுடையது. அன்றியும் அது மனம், புத்தி, இந்திரியங்கள், சரீரத்தின், தோல், சூரியன், சந்திரன், நக்ஷத்திரங்கள், அக்கினி, மின்னல் முதலிய எல்லாப் பொருள்களையும் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. ஆனந்தம் என்பது பேரின்பமே. ஆனந்தத்தில் ஆனந்திக்கிறவன் கிடையாது. அதுவே அனுபவிக்கும் தன்மை. இந்த "நான்" என்பது இருப்பு, அறிவு, ஆனந்தம் இவற்றோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது.

ஒவ்வொருவரும் சுதந்திரமாயிருக்க விரும்புகின்றனர். ஒவ்வொருவரும் சக்கரவர்த்தியாக ஆட்சிபுரிய விரும்புகின்றனர். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொல்லைக் கேட்டுத்தான் பிறர் நடக்க வேண்டுமென விரும்புகின்றனர். ஒருவரும் பிறருடைய எண்ணப் பிரகாரம் நடக்க விரும்புவதில்லை. முடியு மானால் எல்லோரையும் அடக்கி ஆளவும் தயாராக இருக்கிறார்கள். இதுதான் அவர்களுடைய மனப்பூர்வமான ஆசை. தனக்கு எதிரியொரு வரும் இருக்கக்கூடாது என்று ஒவ்வொருவனும் விரும்புகிறான்.

இதன் உண்மைக் காரணம் என்னவென்றால் அமரனும், சுயஞ் ஜோதியும், இரண்டற்றவனும், எதிரியே இல்லாதவனும், அந்தர்யாமியும், அண்டங்கள் எல்லாவற்றையும் தாங்குபவனுமான பரமாத்மா உங்களிடம் வாசம் செய்யகிறார் என்பதே. உண்மையைக் கூறின் நீங்களே அந்த ஆத்மா. அதே காரணத்தால் தான் உங்களுக்கு அத்தகைய உணர்ச்சியும் ஆசையும் ஏற்படுகின்றன. பிரபுத்தன்மை ஆத்மாவின் குணம்.

அதுவே உங்களது இயற்கைக் குணமும் ஆகும். அஞ்ஞானம் காரண மாக ஆத்மாவைச் சரீரம் எனக் கற்பித்துக் கொண்டீர்கள். அதோடு நில்லாமல், சரீரத்திலோ, வியாபாரத்திலோ, ஆபீசிலோ, காலேஜிலோ, விளையாட்டிலோ, அரசாங்கத்திலோ, அல்லது இதரத்துறையிலோ உங்களுக்கு நிகரானவன் இருக்கக்கூடாதென்ன முயற்சிக்கிறீர்கள். இதை அடைய வேண்டுமானால் ஆத்மாவை அறிந்தாக வேண்டும்.

ஆத்ம சுயராஜ்யம் தான் உங்களைப் பரிபூர்ண சுதந்திரராக்க முடியும்; ஆத்ம சுயராஜ்யத்தால் தான் உங்களை ஏகச்சக்ராதிபதியாகவும், சர்வ லோக அதிபதியாகவும் ஆக்க முடியும். ஆகையால் சர்வ வல்லமையுள்ள அந்த ஆத்மாவைத் தெரிந்து, மூன்று உலகினுக்கும் வீராதிபதியாவீர் களாக!

# 9

எது மாறுகிறதில்லையோ, எது மாறுகின்ற பொருள்களிடையே மாற்றமின்றி நிற்கிறதோ, அது அவைகளினின்று மாறுபட்டதாக இருக்கிறது. ஆகையால், ஸ்தூல சரீரத்தினுடையவும் அதைச்சுற்றியுள்ள பொருள்களினுடையவும் மாற்றங்களின் போது எது மாற்றமின்றி இருக்கிறதோ, அந்த "நான்" என்ற தோற்றம் அவைகளினின்றும் வேறு பட்டதாக இருக்கிறது.

"நான்" பலவருடங்களுக்கு முன்னால் எனது பெற்றோர்களின் மடியில் குழந்தையாய் விளையாடி, குதித்து, உறங்கினேன். அதே எனக்கு இப்பொழுது குழந்தைகளிருக்கின்றன.

எனது சரீரத்தில் எப்பொருளாவது இத்தனை வருடங்களாக அற்பமேனும் மாற்றமின்றி, ஸ்திரத்தன்மையுடையதாக இருக்கிறதா? குழந்தைப் பருவத்திலிருந்த சரீரமும் பருவமடைந்த இச் சரீமும் ஒரே தன்மையாக இருக்கின்றதா? ஆனால் இவ்வளவு மாற்றங்களுக்கு இடையே "நான்" மட்டும் மாறவில்லை.

அது அப்படியே இருக்கிறது. என்னைப்பற்றிப் பேசும் போது என்னை "நான்" என்றே கூறுகிறேன். நான் சந்தோஷமாயிருக்கிறேன். நான் இளமையிலிருக்கிறேன், நான் முதிர்ச்சியடைந்துள்ளேன், நான் கருப்பன், நான் வெளுப்பன், நான் பிராம்மணன், நான் சன்னியாசி, என்றவைகளுக்கு ஆதாரமான கோசங்கள் எல்லாம் "நான்" என்ற தொடர்ச்சியுலுள்ள சம்பவங்களே. அவைகள் எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

ஆனால் அந்த "நான்" என்பதுமட்டும் எப்பொழுதும் ஒரே போலவே மாறாது இருக்கிறது. நிலைமைகள் மாறுகின்றன. ஆனால் மாற்றங்களுக்கிடையே மாறாது நிற்கும் "நான்" என்றதைச் சுற்றி இவைகள் எப்பொழுதும் சூழ்ந்து கொள்ளுகின்றன. நான் வசிப்பதும், நான் என்னை எவைகளோடு சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்கிறேனோ அவைகளுமாகிய இந்த வீடு, இந்தப் பட்டணம், இந்த தேசம், இந்த உலகம், இந்தச் சூரிய மண்டலம் எல்லாம் ஒவ்வொரு நிமிடமும்

மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஆனால் இம் மாற்றங்களுக்கு இடையே "நான்" என்றது மட்டும் மாறாமலிருப்பதாக உணர்கிறேன்.

எனினும், எப்பொழுதாவது பிறந்ததாகவோ, இறந்ததாகவோ, ஆதியையோ, அந்தத்தையோ அனுபவித்ததாக, எனக்கு ஞாபகமேயில்லை. அத்தகைய ஞாபகம் ஒருக்காலும் இருக்க முடியாது. "நான்" என்னும் தோற்றமே எதற்கும் ஆதாரம்.

திரைமறைவில் இருட்டிலிருக்கும் எவனையேனும் மூடிய கதவு வழியாக "அது யார்?" என்று வினவினால், ஊக்கமான பதில் "நான் தான்" என்பதையே அவனளிப்பதைக் கேட்பீர்கள். தன்னைத்தான் புரிந்து கொள்வது போன்று தன்னை மற்றவர்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற விருப்பத்துடன் இந்த "நான்" என்றது அழுத்தத் துடனும், தடுக்க முடியாத வேகத்துடனும் வெளிப்படுகின்றது.

"நான்" என்ற தோற்றத்தின் இயற்கையின் ஒரு பகுதியென்ற காரணத்தாலேயே "நானின்" அமரத்வம் நன்கு விளங்குகிறது. எது மாறு கிறதில்லையோ, எது எல்லையில்லாததாகயிருக்கின்றதோ, எதன் ஆதி அந்தத்தைப்பற்றி நமக்கு ஒன்றுமே தெரியாதோ, அது தான் அமரத்வ முடையது என்று திட்டமாகக் கூறலாம். "நமது உலகம், நமது உணர்ச்சி" என நாம் கூறுகிறோம் அந்த மற்றொன்றுக்கு உணர்ச்சியுள்ளது. அந்த மற்றொன்றிற்கு ஒரு உலக மிருக்கிறது. கட்டாயம் மற்றொன்று இருக்கிறது என்பது நம் உணர்ச்சியே, இவ்வாறேதான் எல்லா விஷயங்களும்.

இக்காரணத்தினால் இந்த "ஒவ்வொன்றும், எல்லாம் ஒன்றே என்றும், நமக்குள் ஏற்படும் அறிவும் அறிவின்மையும், இவைகளின் தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும் இந்த "நமது" என்ற உணர்ச்சிகளும் எல்லாம் உண்மையில் வெவ்வேறு பருவத்தில் தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்ளும் ஒன்றே ஒன்றுதான் என்றும் அதனின்று தெரிகிறது.

"நான் இருக்கிறேன் - அஹம் அஸ்மி" என ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு இயற்கையான உணர்ச்சி உண்டு. கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரு நிமிடத்திற்கு நீங்கள் இறந்து விட்டதாக நினையுங்கள்.

அங்ஙனம் உங்களால் ஒருக்காலும் சொல்லமுடியாது, அந்த நிலைமையிலும் தரையில் கிடக்கும் உங்கள் பிணத்தை நீங்கள் எப்பொழுதும் சாக்ஷி அல்லது பார்ப்பவனையே குறிப்பிடுகிறது.

பிறப்பிறப்பு ஸ்தூல சரீரத்தைச் சேர்ந்ததே. பசி, தாகம் பிராணனின் தர்மங்களே. சுகம், துக்கம், மனதின் விசேஷ குணங்களே. நித்திரை ஆனந்தமய கோசத்தைச் சேர்ந்தது. நீங்கள் இவ்வெல்லா கோசங்களுக்கும் வேறுபட்டதாக இருக்கிறீர்கள்.

சில சமயங்களில் நீங்கள் இறந்தது போலவும், அதைக் குறித்து உங்களது சுற்றத்தார் கதறுவது போலவும் நீங்கள் சொப்பனம் காண்கிறீர்கள். இவ்வாறு கற்பித்துக் கொண்டா செய்கிறீர்கள்? மரணமாகிய தோற்றத்திற்குப் பின்பும் ஜீவன் நிலைத்திருக்கிற தென்பதையே இது குறிக்கிறது. ஸ்தூல சரீரம் தூக்கி எறியப்பட்ட பின்பும் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். அந்த இருப்புத் தன்மைதான் ஆத்மா அல்லது பெரிய "நான்". "பின் எதனால் ஒருவன் யாரைப் பார்க்க வேண்டும்?". (பிரஹ தாரண்யக உபநிஷதம் - II-4.13) ஆத்மா பார்க்கக் கூடிய பொருள் அல்ல என்பதை இது தெளிவாகக் காட்டுகிறது. இது எப்பொழுதும் அறியும் பொருளே.

அங்கு பார்ப்பவனோ, பார்க்கப்படும் பொருளோ அல்லது வேறு கருவியோ கிடையாது. பார்ப்பவன், பார்வை, பார்க்கப்படும் பொருள் என்ற மூன்றையுங் கொண்ட திரிபுடி ஸ்தூல சரீரத்தில் தான் இருக்கிறது.

அறிபவனை யார் அறியமுடியும்? எவனால் எல்லாம் அறியப் படுகிறதோ அவனை எப்படி ஒருவன் அறிந்து கொள்ள முடியும்? பார்வையைப் பார்ப்பவனை நீங்கள் பார்க்க முடியாது. கேள்வியைக் கேட்போனை நீங்கள் கேட்க முடியாது. உணர்தலை உணர்பவனை நீங்கள் உணரமுடியாது. அறிவையறிபவனை நீங்கள் அறியமுடியாது. உங்களிடத்திலுள்ள ஆத்மாவின் மகிமையில் நம்பிக்கை வையுங்கள். "நீயே அது". இந்த ஆத்மா ஒரு பொழுதும் பிறந்ததுமில்லை, இறக்கப் போவதுமில்லை. எல்லாவித மூட நம்பிக்கையும் சந்தேகங்களையும் களையுங்கள். தப்பான சம்ஸ்காரங்களையும் எண்ணங்களையும் எரித்து விடுங்கள். ஆணோ, பெண்ணோ இந்த ஆத்மாவை அடைய முடியும்.

தவறான வேற்றுமைகளை எல்லாம் கொளுத்துங்கள். சிறியது, பெரியது, வலிமையுள்ளது, உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது, ஜீவனுள்ளது, ஜீவனில்லாதது, என்பவை ஒன்றுமில்லை. உங்களிடத்தில் இருக்கும் ஆத்மாவையே எங்கும் காண்பீர்களாக. ஆத்மாவைத் தவிர வேறு ஒன்றுமே கிடையாது.

# 10

விவேகம், வைராக்கியம் ஷட்சம்பத்து முமுக்ஷுத்வம் என்ற நான்குவித ஒழுக்க முறைகளையும் கைவசப்படுத்திக் கொண்ட பின் "நான் யார்?" என்று விசாரிக்கும் தன்மையை நீங்கள் அடைவீர்கள். உங்களிடம் சரியான ஒழுக்கநெறி அப்பியாசமுண்டென்றால் ஆழ்ந்த தியானம் செய்ய உங்களுக்குச் சாத்தியப்படும்.

நல்லொழுக்க யோக்கியதாம்சங்கள் உங்களிடமுண்டென்றால் உங்களால் உண்மையான "நானின்" ஆழ்ந்த உண்மைகளைக் கிரகிக்க முடியும். உங்களிடம் நல்லொழுக்க பலம் இருந்தால் தான் நீங்கள் பிரம்மன் அல்லது பரம்பொருளைக் காண யோக்கியதை உடைய வராவீர்கள். ஒழுக்க நெறிக்கட்டுப்பாடுகள் "நான்" என்ற விசாரத்திற்கு இன்றியமையாதவை.

நல்லொழுக்க யோக்கியதாம்சமின்றியே நீங்கள், புகழ்மிக்க, வியப்படையத்தக்க வேதாந்தியோ, விஞ்ஞானியோ ஆகலாம். ஆனால் நல்லொழுக்கக் கட்டுப்பாடின்றி ஆத்மஞான மார்க்கத்தில் ஒரு மாணவனாக இருக்க முடியாது. ஒழுக்கங்கெட்டவனொருவன், ஒரு பொழுதும் தனது ஆத்மாவை அறிய முடியாது.

சரீரத்தையே "நான்" என்று நினைப்பதை விட்டுவிடுங்கள். இவ்வாறு செய்வது பெருங்குற்றமாகும். மனக்கோட்டை கட்டுவதையும் திட்டங்கள் வகுப்பதையும் விட்டுவிடுங்கள். உலகப் பொருட்கள் மீதுள்ள ஆசைகளையும் ஒழியுங்கள். உங்களைப்பற்றி நினைப்பதையும் அறவே விட்டுத்தள்ளுங்கள். புகழ்ச்சி, மெச்சுகை இவைகளை எதிர்பாராதீர்கள்.

பெயர், புகழ் இவைகளுக்குள்ள ஆசையை அகற்றுங்கள். பொது ஜனங்கள் கண்டிப்பார்களே என்ற பயத்தையும் பிணியினுடைய பயத்தையும் கொளுத்தித் தள்ளுங்கள். பணத்தையோ அல்லது இதர வஸ்துக்களையோ சேமித்து வைக்காதீர்கள். நாளைக்காக கவலை கொள்ளாதீர்கள். தூஷணைகளுக்கோ அவச்சொல்லுக்கோ ஒருவித முக்கியத்துவமும் அளியாதீர்கள்.

நையாண்டிக்கும் அதட்டலுக்கும் பயப்படாது வஜ்ராயுதம் போன்று விளங்குங்கள். உலகச் சொத்துக்களிலுள்ள உரிமைகளையும் அதிகாரங்களையும் தியாகம் செய்யுங்கள். எல்லாவித உலகப் பற்றுதல்களையும் உதறித்தள்ளுங்கள். இப்பொழுது சாசுவதமான, பரந்த பேரின்ப இராஜ்யத்தில், உங்களால் உட்செல்ல முடியும், மூன்று உலகங்களுக்கும் ஏகச் சக்ராதிபதியாகவும் நீங்கள் ஆவீர்கள். எல்லாதேவர்களும் இப்பொழுது உங்களுக்கு மரியாதை செய்வார்கள்.

உருவமயமான சொப்பனத்திலிருந்து விழித்துக் கொள்ளுங்கள். பொய்யான பெயர்களிடத்தும் உருவங்களிடத்துமுள்ள பற்றை விட்டொழியுங்கள். இந்த மாயப்பெயர்களால் ஏமாற்றமடையாதீர்கள் எப்பொழுதும் உறுதியாக நிலைத்திருக்கும் உண்மையையே பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஆத்மாவையே நேசியுங்கள். ஆத்மா அல்லது பிரம்மனே உண்மை வஸ்து. ஆத்மா மாத்திரமே எப்பொழுதும் நிலைத்து நிற்கிறது. ஆத்மாவில் வாசம் செய்யுங்கள். பிரம்மனாகவே மாறிவிடுங்கள். இது தான் உண்மை வாழ்வு.

மிகுந்த வேகத்துடன் தீராமல் சுற்றிவரும் சக்கரத்தைப் போன்றது நம் மனம். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் அது புதுப் புது எண்ணங்களை உண்டு பண்ணுகிறது. இந்தச் சக்கரமானது சூக்ஷ்மப் பிராணனால் சுற்றப் படுகிறது.

''நான்'' என்ற எண்ணமே மனமென்ற மரத்தின் விதை. இந்த அஹங்கார விதையிலிருந்து கிளம்பும் முளையானது உருவமின்றித் தோன்றுகிறது. இது உள் அனுபவத்தினால் மாத்திரம் அறியக்கூடியது.

இந்த முளையே புத்தி. இந்த முளையிலிருந்து சங்கல்பங்கள் அல்லது எண்ணங்கள் கிளைபிரிகின்றன.

ஒரே சங்கல்பம் குறுகிய காலத்தில் பல எண்ணங்களாக விரிவடைந் திருப்பதைப் பாருங்கள். உங்கள் சினேகிதர்களுக்கு ஒரு தேனீர் விருந்து வைக்கும் எண்ணம் உதிக்கிறதென வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேனீரின் ஒரே எண்ணமானது உடனே சர்க்கரை, பால், தேக் கப்புகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள், மேஜைவிரிப்புகள், துடை துணிகள், கரண்டிகள், தித்திப்புப் பண்டங்கள், உப்புப் பதார்த்தங்கள் முதலிய பல வித எண்ணங்களை உண்டுபண்ணி விடுகிறது.

ஆகையால் இந்த உலகம் சங்கல்பங்களின் விரிவே. உலகப் பொருகளின் மீதுள்ள மனதின் எண்ணங்களின் விரிவே அடிமைத்தனம். சங்கல்பங் களின் தியாகமே மோக்ஷம். முளையிலேயே இந்த சங்கல்பங்களைக் கிள்ளி எறிய நீங்கள் கவனத்துடனிருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் உண்மையான சந்தோஷமடைவீர்கள்.

தினமும் இந்த மனமாகிய மரத்தின் கிளைகளை வெட்டி வெட்டிக் கடைசியில் அந்த மரத்தையே வேரோடு தொலைத்து விடுங்கள். "நான்" என்ற எண்ணத்தை அந்த மனமாகிய மரத்தின் வேரிலேயே நசிப்பித்து விட்டால் அது திரும்பவும் வளராது. கிளைகளைக் களைந்தெரிந்து விடுவது இரண்டாவது விஷயமே. முதன் முதலாகச் செய்ய வேண்டியது மரத்தை வேரோடு தொலைத்துக் கட்ட வேண்டியதே.

சங்கல்பம்தான் சம்சாரம். அதன் அழிவே மோக்ஷம். திரும்பவும் ஏற்படாதவாறுள்ள சங்கல்பத்தின் நாசமே, மாசற்ற, பிராம்மிக இருப்பிடத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. அடிமைத்தனத்தின் மூலகாரணம் சங்கல்பமாகையால் அதை உங்களுடமிருந்து நீங்கள் வேரோடு தொலைத்துத் தள்ளவேண்டும். இத்தகைய சங்கல்ப நாசம் அறிவுத் திறமையுடன் அப்பியசிக்கப்பட வேண்டும். பொருள்களின் உருவ மாகவும் அவைகளை அனுபவிப்பவர்களுமாகி விடாதீர்கள்.

எங்கும் பொருள்களினுடையவும் அதை அனுபவிப்பவர்களு டையவும் அபிப்ராயம் இருக்கிறதோ, அந்த எண்ணத்தைக் கொஞ்சம்

கொஞ்சமாக எப்பொழுதும் நாசம் செய்யுங்கள், எல்லாச் சங்கல்பங்களையும் ஒழித்த பிறகு. எது மிஞ்சியிருக்கிறதோ அதுவே நீங்கள் ஆகுங்கள்.

திரும்பத் திரும்ப நினைப்பதின் காரணமாக எண்ணங்கள் பலம் பெறுகின்றன. ஒரு கெட்ட எண்ணத்தையோ நல்ல எண்ணத்தையோ, ஒரு தடவை அனுமதித்தால் அவைகளுக்குத் திரும்பவும் ஏற்படும் வழக்கமுண்டு. எண்ணங்கள் குழுமுகின்றன. ஒரே இனத்தைச் சார்ந்த பறவைகள் ஒன்று சேர்வது போல, ஒரு கெட்ட எண்ணத்திற்கு நீங்கள் இடமளித்தால் எல்லாவித கெட்ட எண்ணங்களும் ஒன்று சேர்ந்து உங்களைத் தாக்குகின்றன நல்ல எண்ணத்திற்கு இடமளித்தால் அநேகம் நல்லெண்ணங்கள் ஒன்று சேருகின்றன.

ஒரு ரகம் அதே ரகத்தை ஆகர்ஷிக்கிறது. நீங்கள் ஒரு கெட்ட எண்ணத்தைக் கொண்டால் அந்தக் கெட்ட எண்ணம் மற்றவர்களிடமுள்ள எல்லா வித கெட்ட எண்ணங்களையும் பிடித்திழுக்கிறது. நீங்கள் அந்த எண்ணத்தை மற்றவர்களிடமும் தள்ளி விடுகிறீர்கள். எண்ணம் அசைகிறது. எண்ணமானது ஜீவிக்கும் ஒரு மாபெரும் சக்தி. எண்ணம் ஒரு வஸ்து.

மனதில் ஒரு நல்லெண்ணத்திற்கு இடங்கொடுத்தால் இந்த எண்ணம் மற்றவர்களிடமுள்ள நல்லெண்ணங்களையெல்லாம் ஆகர்ஷிக்கிறது. நீங்கள் அதே நல்லெண்ணத்தை மற்றவர்களுக்கு மாற்றிவிடுகிறீர்கள் உங்கள் கெட்ட எண்ணங்களால் இந்த உலகை நீங்கள் அசுத்தப்படுத்துகிறீர்கள், கெடுத்துவிடுகிறீர்கள்.

உங்கள் நல்லெண்ணங்களால் நீங்கள் உலகை சகாயிக்கிறீர்கள். எண்ணமற்ற நிலை ஏற்படும் போது நீங்கள் அமர நிலையையும், அழியாச் சாந்தியையும் பேரின்பத்தையும் அடைவீர்கள். அற்ப நம்பிக்கைக்குரியவர்களே! உங்களது ஆழ்ந்த அஞ்ஞான உறக்கத்திலிருந்து விழித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆத்ம அறிவைப் பெறுங்கள்.

சம்சார சக்கரத்தில் உழல்பவர்களே! சாசுவதமான சந்தோஷத்தினுடையவும் சக்தியினுடையவும் ஊற்றும் எல்லையற்ற களிப்பின்

ஊற்றும், ஜீவிதத்தின் ஆதி காரணமும், பிரகாசத்தினுடையவும் அன்பினுடையவும் இருப்பிடமும், ஆதியும், எல்லையற்ற சாந்தி யுடையதும், தலையாய கீர்த்தியுடையதுமான அமரத்வம் வாய்ந்த பேரின்ப நிலையுமான உங்கள் நித்தியமான சாந்தி ஓங்கும் இருப் பிடத்திற்குத் திரும்பிச் செல்லுங்கள்.

ஆத்ம எண்ணத்தினால் மனதை நிரப்புங்கள். பரிசுத்தத் தன்மையிலும் தெய்வீகத் தன்மையிலும் உங்கள் உணர்ச்சிகள் ஊறட்டும். உங்கள் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உரோமத்திலும் எல்லாப் பிரகாசத்திற்கும் மேலான உயரிய பிரகாசம் ஜொலிக்கட்டும்.

நித்தியமான தெய்வீகத்துவம் உங்களது உடம்பின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஓடட்டும். உங்களது ஒவ்வொரு மூச்சும் நித்தியதுவத் தினுடையவும், பர நிலையினுடையவும் கீதத்தை ''சோஹம்'' என்பதோடு கானம் செய்யட்டும்.

இந்த ''நான்'' என்பதே பஞ்சகோசங்களையும் விட்டபொழுது மிஞ்சியுள்ள வஸ்துவாகும். இதன் இயற்கைச் சுபாவம் சத்சிதானந்தம். இதுதான் அமரத்துவம் வாய்ந்த ஆத்மா அல்லது பிரம்மன். அஞ்ஞானத் தினாலும் அனாத்மாவை ஆத்மாவென்று தவறுதலாக நினைப்ப தினாலும் இந்த பஞ்சகோசங்களையே நீங்கள் சுத்த நித்திய ஆத்மாவெனக் கற்பித்துக் கொண்டீர்கள்.

ஆத்மஞானத்தைப் பெறுவதன் மூலம் இந்த பஞ்ச கோசங்களையும் தாண்டிச் சென்று சுதந்திரராவீர்கள். எனவே ''நான் யார்'' என்பதை அறிந்து உங்களது சுயம் சச்சிதானந்த சொரூபத்தில் வாசம் செய்வீர்களாக!

## தன்னையறிந்த ஜீவன்முக்தன்

விடுதலை பெற்ற முனிவனே ஜீவன்முக்தன். உயிருடன் இருக்கும் நேரத்திலேயே அவன் விடுதலை பெறுகிறான். அவன் உலகிலேயே வாழ்கிறான். ஆனால் அவன் உலகத்திலில்லை. பரமாத்மனின் பேரின்ப சாகரத்தில் அவன் சதா நிலைத்து நிற்கிறான். சரீரம், புலன்களுடன் அவனுக்குத் தொடர்பு கிடையாது.

ஆதலால் பிராரப்தம் தீர்ந்ததும், அனுபவம் அல்லது அனுபவிக்கிறவன் என்ற எண்ணமே அவனிடம் நிலவுவதில்லை. செயல்புரியும் எண்ணமும் அவனுக்கு கிடையாது. பற்றுதலும் ஆணவமுமின்றி அவன் பேரின்பத்துடன் சுற்றித் திரிகிறான்; மனநிதானத்துடன் சமநோக்குடனும் விளங்குகிறான். அவனது நிலை வாக்கினால்- வெளிப்படுத்த முடியாதது. அவன் பிரம்மனாகவே விளங்குகிறான்.

ஜீவன்முக்தன் மாபெரும் ஆத்மீகவீரன். தன்னையறியும் விழிப்படைந்த முனிவனே அவன். அவன் மனிதருள் மாணிக்கம். அவன் மனதை வென்றவன். ஆசை, விருப்பம், பயம், மயக்கம், கர்வம், ஆணவம் முதலியவற்றிலிருந்து அவன் அறவே விடுபட்டவனாக விளங்குகிறான்.

படுபோக்கிரியென்றோ, பெரும் துறவியென்றோ, தங்கமென்றோ, கல்லென்றோ, உயர்வென்றோ, தாழ்வென்றோ, ஆண்ணென்றே, மிருகம் மென்றோ, இகழ்ச்சி என்றோ, புகழ்ச்சிஎன்றோ, மரியாதையென்றோ, அவமரியாதையென்றோ, எந்தவிதப் பாகுபாடும் அவனுக்குத் தோன்றுவதில்லை.

ஒரே ஆத்மனை அவன் எங்கும் காண்கிறான். எல்லோரிடத்திலும் அவன் தெய்வீகத்தைப் பார்க்கிறான். மனமற்றவனாக அவன் விளங்குகின்ற காரணத்தால், எல்லா வேற்றுமைகளும் தடைகளும் அவன் முன் தோன்றாது மறைந்து விடுகின்றன. ஆனந்தாமிருதயமான பெரும் கடலாகிய பிரம்மனில் நிற்கும் ஜீவன்முக்தன் பார்ப்பதுமில்லை, கேட்பதுமில்லை. தன் ஆத்மனிலேயே, தன் சச்சிதானந்த சொரூப நிலையிலேயே அவன் தங்கி நிற்கிறான். நிர்விகல்ப சமாதியால் தன் ஆத்மனை இரண்டற்றதாக அவன் காண்கிறான்.

அவன் அனுபவம் சொல்லற்கரியது. அவன் சதா சந்தோஷத்துடன் இருக்கிறான். அவன் தூய்மையே உருவாக அமைகிறான். தன்னைச் சைதன்யமாகவே அவன் உணர்கிறான். தனது ஆத்மனின் இன்பத் தோட்டத்தில் பூரண சௌகரியத்துடன் சதா அவன் ஒய்வு கொள்கிறான்.

இடமற்ற பிரம்மனில் இடம் எங்ஙனம் தோன்றுகிறது? கிழக்கு, மேற்கு, வடக்கு, தெற்கு எப்படித் தோன்றுகிறது? இதுவும் மனதின் சிருஷ்டியே.

சோர்வடைந்த நிலையில் ஒரு பர்லாங்கு தூரம் ஒரு மைலாகத் தோன்றுவது இயற்கை. நீங்கள்வலுவுடன் இருக்கும் பொழுது ஒருமைல் ஒரு பர்லாங்காகவே தோன்றும். ஜீவன்முக்தனுக்கு காலமும், இடமும் கிடையாது. காலதேசத்துக்கப்பார்ப்பட்ட ஒரே பிரம்மனையே அவன் யாண்டும் கண்டு களிக்கிறான்.

ஜீவன்முக்தன் ஆணவம், சந்தேகம், பயம், துன்பம் இவற்றின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டவனாக இருக்கிறான். இந்த நான்கு சின்னங்கள் ஒருவன் பூரணத்தை அடைந்து விட்டான் என்பதைக் காட்டுகின்றன. இன்பத்துன்ப நிவிருத்தி, சமநோக்கு, மனநிதானம் திரிகாலஞானம் இவையே ஜீவன்முக்தனின் லக்ஷணங்கள். சரீரத்துடனுள்ள ஒருமைப் பாட்டுணர்ச்சி துன்பத்தைத் தோற்று விக்கிறது. சரீரத்தில் பிணி இருப்பினும் தன்னையறிந்த ஒருவன் துன்பத்தை அனுபவிப்பதில்லை.

அவன் உணர்வுக்கு அப்பால் நிற்கிறான். சரீரத்திற்கு அப்பால் உயர்ந்த பிணி, துன்பமற்ற ஆத்மனுடன் உங்களை ஒன்றுபடுத்தி நில்லுங்கள்; நீங்கள் துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டவர்களா வீர்கள். ஆழ்ந்த நித்திரை வேளையில் பெரும் பிணியும் உங்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுப்ப தில்லை.

'குளோரபார்ம்' கொடுக்கப்பட்டபின் ஒரு காலை வெட்டித் துண்டாக எடுத்தாலும் உங்களுக்கு வலி தோன்றுவதில்லை. சரீரத்துடன் மனதைத் தொடுப்பதனால் வலி ஏற்படுகிறது.

மனதைச் சரீர உணர்விலிருந்து அகற்றி, பேரின்பமயமான ஆத்மனில் நிலைக்கச் செய்தால் பிணியால் அவதிப்படும் சரீரமாயினும் உங்களுக்குத் துன்பமே தோன்றாது. இதுவே ஞானயோக சாதனை. பிராரப்தம் அனுபவித்துக் தீர வேண்டும்.

எனவே சரீரம் பிணிக்கிரையாகி நிற்கும். ஆனால் ஜீவன் முக்தன் தன் துன்பத்தை அனுபவிக்க மாட்டான். பார்ப்பவர்கள் முனிவனும் துன்புறுவதாகத் தவறாகக் கருதுவார்கள். அது பெரும் தவறு. இராம கிருஷ்ண பரமஹம்சருக்குப் பிளவை நோய் கண்டது. புத்தர்பிரானுக்குக் கடும் வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டது.

ஆதி சங்கரருக்கு மூல நோய் தோன்றியது. ஆனால் அவர்கள் எவ்விதத் துன்பத்தையும் அனுபவிக்கவில்லை. டாக்டர்களும் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரைப் பார்த்து "ஏன் நீங்கள் இப்படி அவதிப்படுகிறீர்கள், ஆபரேஷனை ஏன் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது?" என்று வினவினர். நான் என் மனதைக் காளியிடம் கொடுத்து விட்டேன், சரீரத்தைப் பற்றி நான் எப்படி எண்ண முடியும்? என் மனதைத் திரும்பவும் இந்த மாமிச பிண்டத்திற்கு எப்படிக் கொண்டு வருவேன்? நான் சதா பேரின்பத்தில் இருந்து வருகிறேன்" என்று கூறினார் பரமஹம்சர்.

சாந்தி, சந்தோஷம், சமதை இன்பதுன்ப நிவிர்த்தி பயமின்மை இவ்வைந்தும் ஜீவன் முக்தனின் லக்ஷணங்கள். தன்னையறிந்த ஜீவன் முக்தனின் உயர் கூற்றுக்கள் கேட்கும்போது சாந்தியையும், சமாதானத்தையும், சக்தியையும், உயர்பலத்தையும் அளிக்கின்றன அவைமேன்மையும், சாந்தியும், அருளும் நிறைந்த அவனது அந்தரங்கவாழ்க்கையின் வெளித் தோற்றங்களாகும். அத்தகைய ஜீவன்முக்தன் ஆனந்தத்தையும், அன்பையும் உட்கொண்டு, யாண்டும் அவற்றையே பரப்பி நிற்கின்றான். ஜீவன் முக்தனின் கண்கள் பளபளப்பாக விளங்குகின்றன. அவன் சொல்லும் சொற்களெல்லாம் உங்கள் மனதில் அப்படியே பதிந்துவிடும். அவ்வுயரிய சொற்களை ஜீவித முடிவுவரையில் உங்களால் மறக்க முடியாது. உயரிய வசீகரசக்தியை அவன் பெற்று நிற்கிறான்.

அற்புத ரீதியில் உங்கள் சந்தேகங்களை அவன் தீர்த்து வைப்பான். அவனது முன்னிலையில் நீங்கள் விசேஷ இன்பத்தையும் சாந்தியையும் அனுபவிப்பீர்கள். அவனது முன்னிலையில் உங்கள் சந்தேகங்கள் அறவே நீங்கிவிடும். அவனது மொழி மௌனமேயாகும். இரக்கமே உருவாக அமைவதுடன், தன்னலம், கோபம், பேரவா, ஆணவம், காமவிகாரம், கர்வம் இவற்றின் பிடிப்பிலிருந்து அகன்ற வனாகவும் அவன் விளங்குகிறான். உண்மை, சாந்தி, அறிவு, ஆனந்தத்தின் தோற்றமாகவே அவன் இருக்கிறான்.

பழங்கள், தீக்கதிர், கத்தி, மரங்கள், நதிகள் முதலியன வரையப் பட்டதோர் படத்தை நீங்கள் பொய்யென்று நினைப்பதை போல், ஜீவன் முக்தன் உலகத்திலுள்ள பல்வேறு தோற்றங்களைப் பொய்யென எண்ணுகிறான்.

படத்திலுள்ள பாம்பையும் புலியையும் கண்டு யாருமே பயப் படாததைப் போலவே தன்னையறியும் அறிவைப்பெற்ற 'ஜீவன் முக்தன்' உயிருள்ள புலியையும், பாம்பையும் கண்டு பயப்படுவதில்லை!

இவ்வண்டத்தில் பிரம்மனைத் தவிர மற்றோர் உண்மை கிடையா தென்பதை உணர்ந்த துறவி 'நானே பிரம்மம்' என உணர்ந்தான். எல்லாம் பிரம்மன் என்பதை அறிந்தவன் பிறவிப் பெருங்கடலிலிருந்து நீந்தி வெளியேறுவது திண்ணம். அத்தகையவன் விடுதலையையும், பூரணத் தையும், அமர பதவியையும் அடைகிறான். அவனே ஜீவன் முக்தன்; ஜீவிக்கும் பொழுதே முக்தியடைந்தவன்!

ஒரு பெரும் ஜனத்திரளை ஒரு பெரும் விழாவில் நீங்கள் பார்க்கும் பொழுது எத்தகைய பற்றுதலும் இன்றி எப்படி நீங்கள் எல்லோரையும் உற்று நோக்குகின்றீர்களோ அத்தன்மையைப் போல் ஜீவன் முக்தன் இவ்வுலகத்தைக் காண்கிறான். அவனுக்கு யாரிடத்திலும் எவ்விதப் பற்றுதலும் கிடையாது. ஜீவன் முக்தர்களின் வாழ்க்கை முறைகள் வித்யாசப்படுகின்றன. பகீரதன் அரச முறையில் வாழ்ந்தான். மற்றோர் முனிவன் வறியோனாக வாழ்ந்தான். ஒரு துறவி சதா தியானா வஸ்தையிலேயே இருந்து வரலானார்; அவர் வேலை செய்வததில்லை; நடப்பது கிடையாது; ஏகாந்தத்திலேயே இருக்கலானார்! ஜடபரதர் இவ்விதமாக வாழ்ந்தார்.

பிரிதோர் மகாத்மா ஜனத்திரள்மிகும் பட்டணத்தில் வாசம் செய்வது முண்டு. அவர் சதா சேவையிலேயே ஈடுபட்டு நிற்பார். மக்களுடன் பேசிச் சொற்பொழிவுகள் பலசெய்து, சமய வகுப்புகள் பல நடத்தி, நூல்கள் பல ஆக்கி வருவார். ஸ்ரீ சங்கரர் இத்தகைய வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டு விளங்கினார். இது பிராரப்தத்தின் விளைவேயாகும். ஒவ்வொரு துறவிக்கும் அவரவர் ஊழ்வினை உண்டு. எல்லாத்துறவி களுக்கும் ஒரே ஊழ்வினை இருந்தால், ஒரே வகையான வாழ்க்கை முறை அமைந்தால் இவ்வுலகம் ஒரு சிறைக்கூடத்தைப் போலாகிவிடும். பல்வகைத் தோற்றமே பிரகிருதியின் சுபாவம்.

பிரம்மத்தை உணர்ந்ததும் உடனேயே ஜீவன் முக்தனால் மறைந்துவிட முடியாது. அங்ஙனமாயின், சாதகர்களுக்கு சமய போதனைகள் செய்வ

தெங்ஙனம்? சாதகர்கள் ஜீவன் முக்தர்களிடமிருந்தே சமயப்பாடங் களைப் பெறுகின்றனர் என்பதை நாம் காண்கிறோம்.

பாலை பாலுடனும், எண்ணையை எண்ணையுடனும், தண்ணீரை தண்ணீருடனும் சேர்க்கும் பொழுது இரண்டறக் கலந்து ஒன்றாதல் போல தன்னையறிந்த ஞானி ''ஆத்ம'' னுடன் ஒன்றாகிவிடுகிறான் என்பது உறுதியான உண்மை. வாமதேவர் ஜடபரதர், மன்சூர், சாம்ஸ் டப்ரிஸ், மதாலஸை, சூடாலை முதலியோர் ஆத்மீக ஒருமைப்பாட்டை உணர்ந்தனர். தங்கள் அனுபவங்களையும், சீரிய போதனைகளையும் துன்புறும் மக்களுக்காக விட்டுச் சென்றுள்ளனர்.

கற்பூரம் எப்படி இளகி அக்கினி யுடன் ஒன்றாகி விடுகிறதோ, அதேபோல் ஞானியின் மனம் இளகிப் பிரம்மனுடன் ஒன்றாகி விடுகிறது.

ஆத்மானுபூதியடைந்த ஞானி ஆத்மனுடன் ஒன்றாகிவிடுகின்றான். அவனது மூவித சரீரங்களும் ஞானாக்கினியால் வெந்து நீறாகிவிடுகிறது. பார்க்கிறவர்களுக்கு அவனது ஸ்தூல சரீரம் தோன்றுமேயொழிய, தனது சொந்தப் பார்வையில் ஞானிக்குச் சரீரம் கிடையாது. இதன் காரணம் அவன் பிரம்மனுடன் ஒன்றுபட்டு நிற்பதேயாகும்.

●●●

முகவரி :

**சிவானந்த தபோவனம்,**

சிவானந்த நகர் (P.O.) மதுரை - 625 008.

நகர அலுவலகம் :
20/16 செம்பி கிணற்றுத் தெரு,
வடக்காவணி மூலவீதி சமீபம்,
மதுரை - 625 001.
போன் : 0452- 2622840, 2624265.
E-mail hariomsivananda@rediffmail.com



## ❖ பிரார்த்தனை

எங்கும் நீக்கமற நிறைவாய் !
எல்லாம் வல்லவனாய், முற்றறிவினனாய்,
எல்லா உயிர்களிலும் பொலிந்து நிற்பவனாய்,
உள்ள சச்சிதாந்தப் பரம்பொருளே !
உ'மக்குச் சாஷ்டாங்க வணக்கம்.

கருணையும் அன்பும் நிறைந்த
முழுமுதற் பொருளே !
நன்கு அறியும் உள்ளமும், சமநோக்கும்
சமநிலை மனமும், நன்னம்பிக்கையும்,
பக்தியும் ஞானமும,
ஆசைகளை அடக்கி மனதை ஆண்டிட
ஆன்மீக பலமும் ஆற்றலும தந்து அருள்வாயாக !

வணங்கத் தகுந்த இறைவா !
ஆணவம், காமம், குரோதம்,பேராசை, துவஷேம்
எம்பால் வாராதொழியவும் எம் உள்ளத்தில்
நிரம்பிடவும் அருள் செய்வாயாக !

தனிப் பெருந்த தலைவா !
உலகில் காணும் நாமரூபங்கள் அனைத்திலும்
உம்மையே கண்டு உமக்கு நிலைத்த தொண்டாற்றிடவும்
உம்மையே கண்டு மறவாது சந்ததம் நினதுபுகழ் பாடிடவும்
எப்பொழுதும் நின்நாமம் எம் நாவில் ஒலித்திடவும்
என்றென்றும் உம்முளே நிலைபெற்று நிற்கவும்
திருவுளங்கொண்டருள்வாயே!

– ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்

## SRI SWAMI SIVANANDA

Born on the 8th September, 1887, in the illustrious family of Sage Appayya Dikshitar and several other renowned saints and savants, Sri Swami Sivananda had a natural flair for a life devoted to the study and practice of Vedanta.

Added to this was an inborn eagerness to serve all and an innate feeling of unity with all mankind.His passion for service drew him to the medical career; and soon he gravitated to where he thought that his service was most needed.

Malaya claimed him. He had earlier been editing a Health Journal and wrote extensively on health problems. He discovered that people needed right knowledge most of all; dissemination of that knowledge he espoused as his own mission.

It was divine dispensation and the blessing of God upon mankind that the doctor of body and mind renounced his career and took to a life of renunciation to qualify himself for ministering to the soul of man.

He settled down at Rishikesh in 1924, practised intense austerities and shone as a great Yogi, saint, sage and Jivanmukta.

In 1932 he started the Sivanandashram. In 1936 was born The Divine Life Society. In 1948 the Yoga-Vedanta Forest Academy was organised. Dissemination of spiritual knowledge and training of people in Yoga and Vedanta were their aim and object.

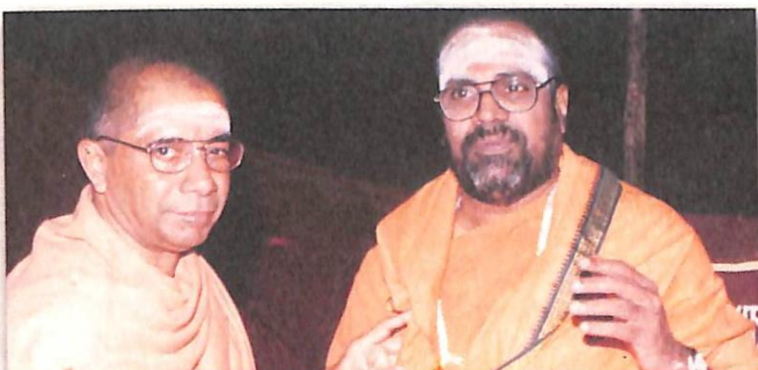
In 1950 he undertook a lightning tour of India and Ceylon. In 1953 he convened a 'World Parliament of Religions'. He is the author of over 300 volumes and has disciples all over the world, belonging to all nationalities, religions and creeds.



Swami Sivananda Sundaranandaji with
Parama Poojya Swami Dayananda Saraswati, Arsha Vidya Peetam



Our President Swamiji with
Parama Poojya Swami Satchidanandaji of Anandashram, Kerala.



Our President Swamiji with
Parama Poojya Swami Kamalatmanandaji,
Sri Ramakrishna Math, Madurai.